

EPISTOLA XV.

DE CORPORIS EXERCITATIONIBUS.

etudinem animi cum cura corporis conjungendam suadet, sed ita, ut
 thletica fiat, ideoque nos cogat corpori, quod talis labor exhausit,
 o et restituendo omnem operam navare. Jam vero corporis exercitatio
 ilis et brevis, qua corpus sine mora laxetur, et tempori parcatur. Sana
 dubie praecepta, quae postea Galenus, et quae eum sequuta est schola
 nitana, recte repetivit. Exercitationes quidem corporis, quas natura ho-
 suadere solet, mox bella in usum suum converterunt, idque jam tem-
 heroico: deinde Cretenses et Spartanos his militaribus studiis maxi-
 operam impendentes, caeteri Graeci sequuti superarunt: tum pugilatus et
 atium, quod quidem ex lucta et pugilatu compositum erat, apud omnes
 os, praeter Lacedaemonios, in honore esse coepit, gymnasia ubique
 acta, victus vel sumtus praebitus juvenibus, qui se vitae athleticæ trade-
 atque duro gymnasiarcharum imperio subjicerent, tum praemiis, ho-
 as prope divinis, victores a civibus ornati. Mox autem artificia multi-
 eaque subtilia et difficilia inventa sunt, quibus vera ars gymnastica
 tim defecit, jam Aristophanis tempore, vid. ej. Nub. 985-1054. Hinc
 ymnastica, quae ad corpora excelsiora, robustiora, pulchriora, et du-
 reddenda reperta erat, in Athleticen est deflecta, quae tale vitae genus
 ribebat, ut corpora juvenum et virorum quamvis validiora quassari
 debilitari necesse esset, omni quippe vivendi eorum modo contra na-
 leges instituto. Inprimis autem hoc spectabant Gymnastæ, ut Athletæ
 si bubula atque praesertim suilla carne vescendo, nolentes volentes (unde
 uoπαγία hæc vita dicta est) saginati, robur et obesitatem acquirerent, ut
 is adversarios dejicere, eorumque ictus sustinere possent: sed enim
 nis (cf. Gorgia T. IV, p. 41 Bip.) jam et Euripidis ætate pervulgatum
 Athletas esse somnolentos, tardos, atque parum aptos ad belli pacisque
 a peragenda. Pervaserat tamen et hæc prava ars Romam. Cf. Meiners
 mmentalt. Soc. Reg. Gottingensis Tom. XI.

usula ab Epicuro est: ne vita in futurum feratur, uti stulti faciunt:
 resentibus bene utere. Et hæc sententia egregia, quae ad Epicuri *κυρία*
 pertinuit, cum Stoicismo bene convenit, τὰ μύλλοντα μὴ παρασσίτω,
 ntonin. VII, 8; X, 1. Jam Pittacus praeceperat *καλαῖδον λόγον* secundum
 n. in Gorgia (cf. Hemsterhus. ad Lucian. Tom. III, p. 365 Bip.) ap-
 tio III Carm. 29, 29 sq. bene expressum; τὸ παρὸν εὖ ποιεῖν.

SENECA LUCILIO SUO SALUTEM.

Mos antiquis fuit¹, usque ad meam servatus ætatem, primis epistolæ verbis adjicere : « Si vales, bene est; ego valeo². » Recte et nos dicimus³ : Si philosopharis, bene est. Valere enim hoc demum est; sine hoc æger est animus⁴. Corpus quoque, etiam si magnas habet vires, non aliter quam furiosi aut phrenetici validum est. Ergo hanc præcipue valetudinem cura; deinde et illam secundam, quæ non magno tibi constabit, si volueris bene⁵ valere.

² Stulta est enim⁶, mi Lucili, et minime conveniens litterato viro, occupatio exercendi lacertos, et dilatandi cervicem, ac latera firmandi. Quum⁷ tibi feliciter sagina

1. *Mos antiquis fuit.* Plinius, lib. I, Epist. XI: *Vel solum illud scribe, unde priores incipere solebant: si vales, bene est; ego valeo.* Lipsius.

2. *Si vales, bene est: ego valeo.* Mureti editio omittit: *ego valeo*: at Erasmi et quinque Gruteri habent: *ego valeo*, quod inde reposui. Cæterum res nota est ex epistolis Cicero- nis, et Plinio lib. I, Ep. 11. *Ruhk.*

3. *Dicimus*: malit Lipsius *dice- mus*; sed non opus est; intelligit enim philosophos. *Ruhk.*

4. *Sine hoc æger est animus*: nam qui philosophiæ studio se non tradi- dit, ille ægrotat, e sententia Stoico- rum. Cf. ad Ep. VII, 1. Epictetus in Diss. Arrian. II, 18, 8. Stoicos quo- que intelligit, ubi Uptonus male ad Platon. IV, p. 166, Bip. lectorem ablegat, tacite correctus a Schwei- ghæusero. Simplicio talis homo ὁ πολὺς vocatur sub initio commentarii ad Epict. Manuale. *Ruhk.*

5. *Si volueris bene valere*, etc. *La-*

grange vertit, perinde ac si scriptam foret *si tantum volueris b.v.*: *Si vovs ne vovles que vovs bien porter.* No- bis autem videtur *bene valere* hic esse pro philosophari. Sensus est: si animo volueris valere, si sapiens esse, cor- poris bona valetudo non tibi magno constabit: hanc enim ut obtineas, non indigebis istis gymnasticis exercita- tionibus litterato viro minime conve- nientibus; sed brevibus facilibusque exercitationibus quas deinceps præ- cipit noster. Tò *hanc* quod supra est, non ad posterius valetudinis genus, scilicet corporis valetudinem refert, ut mos latinorum scriptorum mone- bat, sed ad prius genus valetudinis, sc. valetudinem animi.

6. *Stulta est enim..... firmandi.* Hæc videlicet exercitationibus gy- mnasticis consequistudebant, ut lucta et pugilatu *lacerti et cervix*, currendo vero *latera* i. e. pectus pulmonesque firmarentur. *Ruhk.*

7. *Quum.* Intellige *etsi*.

cesserit¹, et tori² creverint; nec vires unquam³ opimi bovis, nec pondus æquabis⁴. Adjice nunc, quod majore corporis sarcina animus eliditur, et minus agilis est. Itaque, quantum potes, circumscribe corpus tuum, et animo locum laxa! Multa sequuntur incommoda huic deditos curæ: primum exercitationes⁵, quarum labor³ spiritum⁶ exhaurit, et inhabilem intentioni ac studiis acrioribus reddit; deinde⁷ copia ciborum subtilitas⁸ impeditur. Accedunt⁹ pessimæ notæ mancipia in magisterium recepta, homines inter oleum et vinum occupati; quibus ad votum dies actus est, si bene desudaverunt, si in locum ejus quod effluxit, multum potionis¹⁰ altius in jejunio ituræ regesserunt. Bibere et sudare, vita cardiaci est¹¹. Sunt exercitationes et faciles et breves, quæ 4

1. *Sagina cesserit.* Nam athletæ certo victu utebantur, corpori viribusque augendis. *Lipsius.*

2. *Tibi tori.* I. e. caro tendoque in lacertis et pectore. *Ruhk.*

3. *Opimi.* I. e. pinguis: sic dicti sunt boves atiles ad sacrificia publica saginati. Varro de Re rust. II, 1, 20, p. 162 Bip. *Ruhk.*

4. *Nec pondus æquabis.* Sic inter veteres philosophus, glorianti cui-dam quod maxime vini capax esset: Etiam si plus haurire posses, respondit, tamen dolio vincere.

5. *Primum exercitationes.* Sequuntur. *Ruhk.*

6. *Spiritum.* Vires animi.

7. *Deinde..... impeditur.* Horatius prius idem dixerat lib. II, Serm. 2, vs. 77, 78, « Quin corpus onustum Hesternis vitis animum quoque prægravat una, Atque affligit humo divinæ particulam auræ. » Comparat et Schottus Obs. I. R.—Et Ariston scite Athletas assimilabat τοῖς ἐν γυμνασίῳ χύσειν, ὁμοίως λιπαροῦς καὶ λιθίνους, colum-

nis quæ sunt in gymnasio, pariter nitidos et saxeos. Sic et Diogenes cynicus, qui interrogatus, quare Athletæ fere sine sensu, aut mente essent, quia, inquit, ex suillis et bovillis carnibus constant. Versus proverbialis παχέα γαστήρ λεπτόν οὐ τίται νόον, Venter pinguis mentem non gignit tenuem. *Lipsius.*

8. *Subtilitas.* Vocab. *animi*, ab Erasmo adjectum, ignorant meliores libri. *Schw.*

9. *Accedunt.... occupati*, græculi magistri, iique servi, quorum imperio te trades, nullaque alia re, nisi ungendi se et saginandi studio infames. *Ruhk.*

10. *Potionis altius in jejunio ituræ.* Sic percommode ms. *Arg. b.* et *Par. a.* (in jejunio, id est, dum jejuni sunt. Cf. de hac locutione Epist. CXXII, et LXXXVIII) in jejuno ituræ *Par. b. d.* Vulgo jejuno gutture. *Schw.*

11. *Cardiaci est.* In ore stomachi vitium καρδιαγία, ab humore acr

corpus et sine mora laxent¹, et tempori parcant, cujus præcipua ratio habenda est. Cursus, et cum aliquo pondere² manus motæ, et saltus, vel ille qui corpus in altum levat, vel ille qui in longum mittit, vel ille, ut ita dicam, saliaris³, aut, ut contumeliosius⁴ dicam, fullonius. Quod libet ex his elige; usu fit facile⁵. Quidquid facies, cito redi a corpore ad animum; illum noctibus⁵ ac diebus exerce; labore modico alitur ille. Hanc exercitationem non frigus, non æstus impedit, ne senectus quidem. Id bonum cura, quod vetustate fit melius. Neque ego te jubeo semper imminere libro, aut pugillari- bus: dandum est⁶ aliquod intervallum animo; ita tamen ut non resolvatur, sed remittatur. Gestatio⁷ et corpus concutit, et studio non officit: possis legere, possis dictare, possis loqui, possis audire; quorum nihil ne am-

vellicante et rodente. Celsus III, 19. Trallian. VII, 2. *Ruhk.*

1. *Sine mora laxent.* Sic edd. omnes inde ab ed. Rom. et ferri hoc utrumque possit; sed haud dubie præferendum *lassent*, quod cum ed.

4. agnoscunt mss. nostri b. c. et alii tantum non omnes. Nempe *lassatur* corpus exercitatione; *laxatur* balneo. Conf. Epist. xcv. *Schw.* — Jam dixerat supra (§ 2) *animo locum laxa.*

2. *Πόνδωρ.* Halteres (ἀλτήρες) vocabantur hæc pondera plerumque plumbea, quæ manibus tenentes saltabant. Vid. Epist. lvi, 1, et Mercurial. de arte gymn. II, 11. *Ruhk.*

3. *Saliaris.* *fullon* recte ed. ab Fracomo. *Solutaris* edd. vet. et mss. S. — *Saliaris*, Saliarum, Martis sacerdotum, qui quotannis semel per urbem pompam et æncilia ducendo tripudiabant: similis huic saltationi videbatur motus ille fullonum vestimenta, quæ coguntur, calcantium,

et concilantium (αλειζόντων). Cf. Jos. Scaliger. ad Varron. de Ling. Lat. lib. V. Nott. p. 137, 138 Bip. ubi et nostri loci memor fuit: addas Plauti Pseudol. III, 1, 15. *Ruhk.*

4. *Contumeliosius* propter contemptum artificiorum quæ illiberalia, sordida, ἔργα βάρβαρα, βάρβαροι, vocabantur. Cf. Cic. de Offic. I, 42 ibique Garve. *Ruhk.*

5. *Usu fit facile.* Sic vulgo edd. cum ms. *Par. d.* et Col. et Pal. sec. Sed *usum rude facile* *Arg. b.* et *Par. b. usum rudem facilem* ed. *A.* cum ms. *Arg. c.* et *Par. a.* Conf. Pincian. et Ops. ac vide ne proverbium aliquod olim in usu fuerit hujusmodi, *usu rude facile*, vel *usu rudis facillis.* *Schw.*

6. *Dandum est.* Vulgo *dandum et*, invitis mss. *Schw.*

7. *Gestatio* fiebat aut lectica, aut scamno, i. e. sella, aut rheda essedove subjunctis mulis aut equis, longe

io quidem vetat fieri. Nec tu intentionem vocis conseris; quam veto te per gradus et certos ¹modos ere, deinde deprimere. Quod si velis ² dein, quem- ⁶ dum ambules, discere; admitte istos, quos nova cia docuit fames ³: erit qui gradus tuos temperet, et is ⁴ et dentes observet, et in tantum procedat ⁵, in tum ejus audaciam patientiæ credulitate ⁶ produxeris.

quam in lectica aut sella, quæ s portabatur. Gestatio tamen do Senecæ tempore commutit. Cf. Lipsius in Centuria III, anea Ep. XI, ubi locum non præterit. *Ruhk.*

per gradus et certos modos. rem demissionemque dicit. est modulatio, ῥυθμός, respectu habito ad tempus seu n, et ad sensus animi express: gradus vero μέλος, ad sonos e altitudinis notandos. Cf. . Polit. VIII, c. 5—7. Quintil. tit. Orat. I, 10. Sensus itaque te imperio phonasci tradas. *R.* *Quod si velis*, etc. Cum ed. *R.*

Arg. b. Par. d. et Grut. forribendum, *Quid si velis*..... : *P.* quæ verba cum superiori- a coherent, ut sententia sit: exercendam vocem (cujus in- etiam ad totius corporis exer- nem valet) nihilo magis opus usicos adhibere modos, quam bulandum (ad corpus ambula- exercitandum) opus est, ut a tro didiceris quemadmodum ex legibus ambules. » Sed et in- em fere sententiam teneri *Quod* erit. Tum ironica et mimica (ut oratione pergit : *Admitte* etc. id est : Id ni ita esset, m tibi, *admitte istos*, etc. *admitte*, non (ut vulgo) *des* dedere mss. *Arg. b. Par.*

b. d. et alii apud Ops. et Grut. *Schw.* — *Quod si velis... discere.* Intelligas de mimis et pantomimis, uno verbo, de saltatione. Augusti autem et insequenti tempore has artes ludicras Romanis magnopere placuisse, constat. Cf. Senec. Nat. Qu. VII, 32. Quis non recordatur Pyladem et Bathyllum magnos harum artium apud Romanos statores? Quod jam Horat. III. Carm. 6, 21, 22 : « Motus doceri gaudet ionicis Matura virgo, » de suæ ætatis moribus queritur, id Nostro majorem conquerendi copiam dabat. Cf. Epist. xc, 18. Itaque hinc textorum, hinc fabrorum officinæ sunt, hinc odores coquentium, hinc molles corporis motus docentium, mollesque cantus et infractos. *Ruhk.*

3. *Docuit fames.* Laudat apposite Lipsius Juvenalem III, Sat. 78: « Græculus esuriens, in cælum, jussus, ibit. »

4. *Buccas et dentes* ex Gruteri conject. scripsi: pro quo si quis vulgatum *buccas edentis* (in quod consentiunt mss.) repositum voluerit, per me sit licitum. Illud moneo, pro terminatione *es* nominum pluralium tertiæ declinationis, frequenter in libris nostris priscam terminationem *is* superesse. *Schw.*

5. *Procedat.* Mss. vulgo *procedet*. *Schw.*

6. *Patientiæ credulitate* cum Gro-

Quid ergo? a clamore protinus et a summa contentione vox tua incipiet? Usque eo¹ naturale est, paulatim incitari, ut litigantes quoque a sermone incipiant, ad vociferationem transeant: nemo statim Quiritium fidem
 7 implorat. Ergo utcumque impetus tibi animi suaserit, modo vehementius fac in vices convicium², modo lentius, prout vox quoque te hortabitur et latus. Modesta³, quum receperis illam revocarisque, descendat, non decadat: moderatoris sui temperamentum habeat⁴, nec hoc indocto et rustico more desæviat. Non enim id agimus⁵, ut exerceatur vox, sed ut exerceat.

nov. e Gruteri et Ruben. codd. prætuli; h. e. Gronov. interprete: quousque ei animum audendi addideris, fide facta tuæ patientiæ? quousque tibi patientiam ferendi tam molesta et morosa imperia fore credet. Cf. Epist. XLI, 6. *Ruhk.*

1. *Usque eo* ed. *R.* cum ms. *Arg. b.* et *Par. a. b. d.* Vulgo *usque adeo. Schw.*

2. *Fac in vices convicium.* Vulgo *fac vitiis conv.* Nempe in codd. quibusdam emendationibus hoc reperisse se ait Pincianus, unde recepit Mur. At hæc scriptura in nullo ex eis codd. quos vel Opsop. vel Grut. vel alius quisquam vidit, reperitur: nec agitur hic de reprehendendis vitiis, sed de exercitatione corporis, quæ fit declamando et vocem intendendo. Nostri codd. et Paris. et omnes Opsopæi et Gruteri *vicinis* dabant; non id quidem melius, sed non dubito eandem scripturam exhibuisse Pinciani codices illos, quos ille *vitiis*, vel *vitiis* dare debuisse existimaverat. Plerique ejusdem Pinciani codd. *in civis* dabant, quod et ed. Rom. et aliæ ante Mur. tenuerunt: qua in scriptura equidem mihi persuasi latere

istam, *in vices* (i. e. alternis vicibus), quam unice veram judicavi. Nullum librariorum sphalma frequentius, quam litterarum quarundam aut syllabarum in eadem voce transpositio. *Fac convicium* h. l. idem valet ac *declama*, nil amplius. *S.*

3. *Te hortabitur et latus. Modesta*, etc. Certius nihil habens, vulgatum tenui, quod ex Erasmi conject. receperat Mur. Mssti nostri cum aliis, *te hortabitur in id latus modesta*. In uno tamen *Par. d.* scribitur *modeste*, quod non spernam. *Schw.*

4. *Moderatoris sui temperamentum habeat.* Vulgatam istam scripturam cum ed. *R.* nonnisi juniores fere codices (Gruteri Palat. 1, 2 et 3) agnoscunt. *Mediatoris sui temperamentum habeat*, *Arg. c.* et *Par. a. Moderationis sui temp. hab.* ed. *A.* et ms. *Col. Mediatoris sui habeat* *Arg. b.* Palat. sec. et *Par. b.* aliique apud Ops. *Mediatoris vim hab.* *Par. d. Medietatem oris sui hab.* cod. Ambian. Ops. *Schw.*

5. *Agimus* ed. *R.* cum *Arg. b.* *Par. a. b. d.* aliisque. *Agamus* ms. *c.* et ed. *A.* Vulgo *Agitur. Schw.*

Detraxi tibi ¹ non pusillum negotium : mercedula et unus gradus ad hæc beneficia accedet. Ecce insigne præceptum : « Stulti vita ingrata est ², trepida, tota in futurum fertur. » — Quis hæc, inquis, dicit ? — Idem qui supra. Quam tu nunc vitam dici existimas stultam ? Babæ et Isionis ³ ? Non ita est : nostra dicitur, quos cæca cupiditas in nocitura, certe nunquam satiatura, præcipitat ; quibus, si quid satis esse posset, fuisset ; qui non cogitamus, quam jucundum sit, nihil poscere ; quam magnificum sit, plenum esse ⁴, nec ex fortuna pendere. Subinde itaque, Lucili, quam multa sis consequutus, ⁹ recordare : quum adspexeris quot te antecendant, cogita quot sequantur ⁵. Si vis gratus esse adversus Deos et adversus vitam tuam, cogita quam multos antecesseris. Quid tibi cum cæteris ⁶ ? te ipse antecessisti ! Finem con-

1. *Detraxi tibi, n. p. n. Mercedula et unus gradus.* Mira est varietas : *Detraxit* plurimi habent : alii *mercedula et unum Græcum*, alii *mercedulæ et unus græcus* : alii *mercedula et minis gratus*. Inde emendavit Lipsius : *Detraxi tibi non pus. negotium mercedulæ et unius Græci* : vel ex suo : *mercedulæ et magistratus. Ad hæc beneficia accedet ecce insigne præceptum.* Adji- cit : Docui te sine magistro græculo, sine stipendio exerceri. *Ruhk.* — *Unus gradus* ex Schw. conjectura est. Vulgo, inquit, *munus gratum* invitis mss. *Unus græcus* ms. *Arg. b. et Par. a. Unum græcus Par. b. d. Unus gratus* ms. *c. et ed. A. Cf. Opa. et Grut.* Frequens in libris nostris litterarum *d* et *t* permutatio.

2. *Stulti vita ingrata est*, etc. De hoc Epicuri dicto cf. *Argum. Ruhk.*

3. *Isionis.* Vulgo *Ixionis.* — *Babæ et Isionis.* Erasmus notat : scho-

lium margini codicis adscriptum indicare : Babam et Isionem fuisse duos Senecæ temporibus notæ fatuitatis homines. In quo quidni acquiescamus, non video. *Ruhk.*

4. *Plenum esse.* I. e. divitem ideoque contentum esse cum iis, quæ habeas. *Ruhk.*

5. *Cogita quot sequantur.* Sapiens et quotidiani usus monitum ! Non prospice tantum, sed respice. Phavorinus bene : Τὸν ἐνθυμῆσθαι θέλονται χρὴ ἐν μὲν τοῖς ἀγαθοῖς ἀφορᾶν εἰς τοὺς ἐλάττω κατημένους· ἐν δὲ τοῖς κακοῖς εἰς τοὺς μᾶλλον δυστοχοῦντας. Aliter plebeium ingenium. « Nec quod habet numerat, tantum quod non habet optat, » ut ait Manilius. *Lipsius.* — Cf. Plutarch. Tom. X, p. 9 et 14, de Tranquill. Animi. *Ruhk.*

6. *Qui tibi cum cæteris* hominibus rei est, ut cum iis te compares ? Tu ipse philosophiæ studio *te antecessisti*, perturbationes et malas animi pro-

stitue, quem transire ne possis quidem, si velis: discedent aliquando ista insidiosa bona, et sperantibus meliora, quam assequutis. Si quid in illis esset solidi, aliquando et implerent: nunc haurientium sitim concitant¹. Mutantur speciosi apparatus²: et, quod futuri temporis incerta sors volvit, quare potius a fortuna impetrem, ut det; quam a me, ne petam? Quare autem petam, oblitus fragilitatis humanæ? congeram in quid laborem? Ecce hic dies ultimus est! ut non sit, prope ab ultimo est! Vale.

pensiones tui vincendo. Etiam si tibi finem quamvis splendidum consiliorum tuorum constitueres, tamen aliquando evanescent omnia. *Ruhk.*

1. *Si quid... concitant.* Aristippi est hæc sententia apud Plutarch. de Cupiditate Divitiarum c. 3, p. 150, 151, Tom. X, Hutt. Solon tamen

jam dixerat: πλούτου δ' οὐδὲν τίμα πειρασμένον ἀνθρώποις ap. Plut. l. l. p. 152. *Ruhk.*

2. *Mutantur speciosi app.* Vulgo, *concitant, et inuolant spec. appar.* ex Erasmi conject. quum viliose *immutantur* olim, pro *mutantur*, editum fuisset. *Schw.*

EPISTOLA XVI.

DE UTILITATE PHILOSOPHIÆ.

Quum observasse sibi videretur, Lucilium amore quidem philosophiæ teneri, sed nondum firmitatem satis idoneam assequutum, monet, ut semet ipsum scrutando videat, an et in vitam factaque penitus se jam insinuaverit philosophia. Nam quacumque hora utilitatem philosophiæ conspici, nec obstare diversa de fato et providentia dogmata, quoniam, quidquid sit, ea tamen nos tueri debeat, docendo nos, ut Deo pareamus et fortunam ac fortuita aspernemur. Clausula est Epicuri: Secundum naturam qui vivit, nunquam erit pauper, si ad opinionem, nunquam dives. Videre facile est, quantopere Epicurus cum Stoicis conveniat.

SENECA LUCILIO SUO SALUTEM.

L I Q U E R E hoc tibi, Lucili, sciò, neminem posse beate vivere, ne tolerabiliter quidem, sine sapientiæ studio;